

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 3, Nomor 1, January 2025, P. 420-426
Licenced By Cc By-Sa 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14621810>

Intervensi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang Mengalami Stress Akademik

Tri Afsari¹, Caroline Maryam Wijaya², Intan Rossianah³, Muhammad Fathul Kamal⁴, Latifa Naira Chelsea⁵, Rijal Abdillah⁶

¹⁻⁶Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*E-mail : 202310515149@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Students often face various challenges in higher education, such as intense academic demands and changes in the learning system. This often triggers academic stress that negatively impacts mental health, productivity and overall well-being. This study aims to identify the level of academic stress, analyze its impact on Psychology students of Bhayangkara University of Greater Jakarta, and design a psychoeducation-based social intervention program. The methods used provision of psychoeducation through posters and brochures. The intervention results showed that students experienced academic stress due to internal and external factors, such as time, social support, and academic demands. The intervention program succeeded in increasing students' understanding of academic stress and how to manage it. With the implementation of this intervention, students are expected to cope with academic stress more effectively and improve their well-being.

Keywords : *Academic Stress, Social Intervention, psychoeducation*

Abstrak

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan dalam pendidikan tinggi, seperti tuntutan akademik yang intens dan perubahan sistem pembelajaran. Hal ini sering kali memicu stres akademik yang berdampak negatif pada kesehatan mental, produktivitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik, menganalisis dampaknya terhadap mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dan merancang program intervensi sosial berbasis psikoedukasi. Metode yang digunakan adalah pemberian psikoedukasi melalui poster dan brosur. Hasil intervensi menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik akibat faktor internal maupun eksternal, seperti waktu, dukungan sosial, dan tuntutan akademik. Program intervensi berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang stres akademik dan cara mengelolanya. Dengan implementasi intervensi ini, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci : *Stress Akademik, Intervensi Sosial, Psikoedukasi*

Article Info

Received Date: 20 December 2024

Revised Date: 27 December 2024

Accepted Date: 04 January 2025

PENDAHULUAN

Mahasiswa seringkali berhadapan bermacam tantangan di saat ingin mencapai hasil yang baik dalam Pendidikan (Struthers dkk., 2000). Menurut Siswanto (2007) dalam penelitiannya, mahasiswa dihadapkan dengan macam-macam penyesuaian pada kehidupannya, khususnya pada pembaruan pada bidang Pendidikan, adanya pembaruan ini dapat menyebabkan tekanan. Kekurangan mahasiswa dalam beradaptasi dan desakan yang dapat memicu tekanan yang cukup besar. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka akan merugikan kesehatan mental mereka.

Pada penelitian (Barseli dkk., 2017) berbagai desakan dalam dunia Pendidikan dapat menjadi salah satu faktor stress. Stress akademik merujuk pada pandangan pribadi terhadap situasi akademik yang tercemin melalui respon terdiri atas perilaku, pikiran, dan emosi negatif akibat tekanan dari tuntutan akademik. Stress akademik adalah desakan yang timbul ketika mahasiswa sulit berakomodasi dengan tuntutan akademik yang membebani. Hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang berpengaruh pada ketegangan fisik, gangguan psikis, dan perubahan perilaku menurut penelitian (Wilks, 2008; Desmita, 2011).

Menurut Rizvi (dalam Rumiani, 2006) situasi ini dapat memicu mahasiswa melakukan bahwa kondisi tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk menunda kegiatan akademik, seperti menunda

pengerjaan tugas atau persiapan menghadapi ujian akhir. Friedberg juga menjelaskan stress memberi dampak negatif yaitu rasa lelah yang menyebabkan kelelahan yang dapat menyebabkan keterbatasan. Kelelahan dapat menurunkan produktivitas, baik dalam kegiatan akademik dan juga kegiatan pribadi.

Stres dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu *distres*, yang memiliki dampak negatif dan merusak. Berikutnya *eustres*, yang merupakan stress yang dianggap positif dan memberikan keuntungan. Selye (dalam Safaria & Saputra, 2009) menjelaskan bahwa *distres* disebut sebagai jenis stress yang berbahaya dan memberikan kerugian, sementara *eustres* dikenal sebagai jenis stress yang memberi kan manfaat dan mempunyai sifat konstruktif. Pada penelitian Yusuf (2006), Kondisi fisik dan konflik pribadi ialah salah satu faktor penyebab stress dari dalam, sedangkan hubungan keluarga yang tidak harmonis, sikap otoriter orang tua, kesulitan keuangan, dan pengaruh lingkungan sosial adalah faktor dari luar.

Menurut penelitian Putri (2015), seluruh mahasiswa yang menjadi sampel penelitian mengalami stres akademik, dengan tingkat stres yang berkisar dari kategori sedang hingga sangat tinggi. Tidak ditemukan mahasiswa dalam penelitian ini yang bebas dari stres akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa 13% mahasiswa berada dalam kategori stres akademik yang sangat tinggi, 58% berada pada kategori tinggi, dan 29% pada kategori sedang. Beban akademik diduga menjadi faktor penyebab utama stres tersebut.

Pada penggalan informasi yang penulis lakukan pada salah satu Mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Terdapat banyak mahasiswa yang mengalami stress akademik yang membuat diri mereka mudah merasa lelah dan seperti adanya tekanan saat mengerjakan tugas yang diberikan. Dikarenakan hal tersebut penulis merasa perlu melakukan intervensi sosial untuk membantu cara menangani stress yang dialami para mahasiswa. Penulis melakukan psikoedukasi atau pemahaman tentang cara menangani stress akademik serta dampak dari hal tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pada pelaksanaan Intervensi Sosial yang dilaksanakan di lingkungan Kampus Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kami menggunakan metode Psikoedukasi dengan memberikan pemaparan materi menggunakan psikoedukasi dan membagikan test-retest yang harus dijawab.

Psikoedukasi yang dilaksanakan dengan sasaran mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Peserta dikumpulkan dengan menyebarkan informasi mengenai kegiatan di media sosial. Jumlah total mahasiswa yang mengikuti kegiatan yaitu 10 orang. Kegiatan dikemas dalam bentuk psikoedukasi dengan pemaparan materi berbentuk ppt (power point) secara tatap muka.

Psikoedukasi merupakan sebuah bentuk dari pendidikan maupun pelatihan terhadap suatu individu yang memiliki gangguan psikiatri lainnya yang dimaksudkan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Tujuan kehadiran psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan menaikkan penerimaan diri terhadap sesuatu yang telah dialami (Fayyazi Bordbar & Faridhosseini, 2012). Pelatihan dengan metode eksplorasi, penilaian, diskusi, role play dan pertunjukan merupakan beberapa Psikoedukasi yang dapat dilaksanakan (Soep et al., 2009). Akar dari intervensi psikoedukasi yaitu terletak pada kekuatan dan berpusat di masa sekarang serta masa kini (Lukens & McFarlane, 2004). Intervensi ini tidak hanya menyampaikan informasi penting yang terikat dengan permasalahan individu/kelompok dalam menghadapi situasi permasalahannya, melainkan juga dapat diterapkan di dalam apapun kategori usia maupun tingkat pembelajaran. Selanjutnya psikoedukasi lebih berpusat pada proses belajar, pendidikan, self-awareness dan self-understanding di mana psikologis mempunyai rasio yang lebih besar daripada komponen afektif (Brown, 2018).

Selanjutnya, karena terapannya yang fleksibel, dimana memadukan informasi terkait masalah tertentu dan hal hal apa saja untuk mengatasi situasi-situasi tertentu, psikoedukasi berpotensi untuk diterapkan pada area yang luar terkait dengan berbagai bentuk masalah dan tantangan hidup yang bervariasi (Lukens & McFarlane, 2004). Psikoedukasi dapat dilaksanakan diberbagai tempat pada berbagai kelompok atau rumah tangga. Kegiatan psikoedukasi memiliki perantara berupa catatan seperti poster, booklet, leaflet video dan berupa pendalaman yang diperlukan. (Trisanti, I., & Nurwati, I. 2022).

Pada pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan bersama dengan kelompok saya. Diawali dengan melakukan observasi pada lingkungan sekitar kampus, setelah tahu akan permasalahan dan kebutuhan

disana baru dapat dibuat pemaparan materi dari stress akademik mahasiswa. Dikarenakan saya ingin mencoba meningkatkan kesadaran diri pada mahasiswa dengan materi yang telah kelompok saya buat. Penyuluhan ini dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan dengan pelaksanaan penyampaian materi sekitar satu jam tiga puluh menit, penyampaian materi dengan cara presentasi yang dibantu menggunakan *hanphone* dan laptop.

Rundown Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Durasi
13.00-13.05	Pembukaan	5 menit
13.10-13.17	Pengisian pre-test	7 menit
13.18-13.30	Penyampaian materi	12 menit
13.30-13.40	Pengisian post-test	10 menit
13.41-13.46	Penutup	4 menit

Rincian Biaya Kegiatan

Keperluan	Biaya	Total
Print pre-test dan post-test	Rp.1.400 x 10 lembar	Rp. 14.000
Cetak Brosur dan poster	17.000 + 13.000	30.000

HASIL

Stress akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Tekanan akademik ini berasal dari berbagai tuntutan seperti tugas kuliah, jadwal yang padat dan ekspektasi untuk meraih hasil akademik yang baik. Fenomena ini diperkuat dengan terlihatnya peningkatan stress pada mahasiswa, terutama menjelang masa ujian dan penyelesaian tugas akhir.

Melihat fenomena tersebut, sebagai mahasiswa psikologi memutuskan untuk melakukan intervensi sosial dengan tujuan memberikan pemahaman dan cara dalam mengelola stress akademik. Intervensi ini dilakukan dengan menggunakan media poster dan brosur, yang berisi informasi psikoedukasi tentang stress akademik. Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2024.

Proses Pelaksanaan Program Intervensi Sosial

Proses pelaksanaan program intervensi sosial ini dimulai dengan mendengar fenomena yang banyak diceritakan oleh teman-teman mahasiswa di Universitas Bhayangkara, terutama di kalangan mahasiswa psikologi. Banyak dari mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk dan kekhawatiran terhadap nilai yang rendah. Dari fenomena tersebut diputuskan sebuah rancangan program intervensi sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stress akademik mereka. Berikut langkah-langkah yang dilakukan pemateri dalam melakukan intervensi:

1. Pemateri memperkenalkan diri kepada mahasiswa agar mereka merasa lebih dekat dan akrab dengan pemateri. Untuk mencairkan suasana, pemateri juga membawakan permainan singkat berupa tebak-tebakan yang mengundang tawa dan membuat mahasiswa lebih rileks
 2. Mahasiswa diminta untuk duduk sesuai posisi yang nyaman baginya
 3. Pemateri memberikan pre-test berupa beberapa pertanyaan sederhana untuk mengukur sejauh mana mahasiswa telah memiliki pengetahuan terkait materi yang akan diberikan.
 4. Pemateri membagikan brosur dan poster kepada mahasiswa yang memuat poin penting terkait stress akademik.
 5. Setiap peserta diminta oleh pemateri untuk mencermati dan memahami materi yang dibawakan oleh pemateri, dan diakhir akan diberikan post-test berupa beberapa pertanyaan untuk mengetahui apakah mereka memahami materi yang telah diberikan.
- Tanya Jawab

Dengan melakukan ini, pemateri dapat mengetahui apakah mahasiswa memahami materi mengenai stress akademik yang telah diberikan atau tidak. Ada 2 evaluasi yang diberikan kepada mahasiswa, yaitu:

- Tanya Jawab Langsung
Tujuan dari memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk bertanya yaitu untuk mengetahui apakah ada bagian dari materi yang belum dipahami. Tanya jawab ini juga memberikan gambaran tentang sejauh mana mahasiswa dapat menghubungkan materi dengan penalaman mereka sehari-hari
- Tes Pemahaman
Diberikannya tiga pertanyaan singkat kepada mereka, dimana setiap pertanyaan dirancang untuk mencakup poin-poin penting dari materi yang disampaikan. Sesi ini memakan waktu sekitar 10 menit dengan total waktu dari awal pengenalan diri sampai sesi akhir tanya jawab dan memberikan pertanyaan yaitu sekitar 30 menit

Media

Media adalah alat yang digunakan untuk memberikan penjelasan kepada mahasiswa agar mereka dapat memahami materi psikoedukasi mengenai stress akademik dengan mudah. Berikut adalah media yang digunakan selama pelaksanaan intervensi

- a. Poster psikoedukasi
- b. Brosur
- c. Hadiah kecil untuk mahasiswa

Kendala

Selama pelaksanaan kegiatan intervensi sosial ini, terdapat kendala yang dihadapi. Salah satu kendala yang dihadapi seperti keterbatasan waktu yang tersedia untuk menyampaikan materi secara mendalam. Beberapa mahasiswa juga memiliki jadwal kuliah yang padat, sehingga mahasiswa memiliki waktu yang terbatas dan sesi intervensi harus dilakukan dalam durasi yang relatif singkat serta tidak dapat membahas topik secara mendalam atau memberikan ruang yang cukup untuk diskusi interaktif

Hal Menarik

Hal-hal menarik yang ditemukan selama melakukan intervensi sosial ini yaitu adanya mahasiswa yang terlihat begitu tertarik dengan brosur yang diberikan, bahkan mahasiswa tersebut terlihat membaca dan memahami brosur tersebut dalam waktu yang cukup lama. Setelah pemberian brosur dengan program psikoedukasi ini, dapat disimpulkan bahwa materi yang telah diberikan kepada para mahasiswa telah tersampaikan dan para mahasiswa telah memahami materi yang telah diberikan.

PEMBAHASAN

Secara umum, stress merupakan suatu kemunculan kondisi mental atau fisik yang dihasilkan melalui pemahaman intelektual dari sebuah simulasi yang hadir sebagai hasil dari hubungan seseorang dengan lingkungannya (Folkman dan Lazarus, 2013). Sementara itu stress akademik ialah hasil dari sebuah produk yang berkaitan dengan paksaan akademik di mana individu (Gadzella, 1994).

Atkinson (2000) berpendapat bahwa stress diakibatkan oleh peristiwa yang mengancam kesehatan fisik dan kognitif seseorang. Situasi ini disebut stresor, dan respons individu terhadap situasi stress ini disebut respons stress.

Menurut Sarafino (1994) aspek-aspek stress dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Aspek Biologis
Stress dapat memicu berbagai gejala fisik pada individu, seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, perubahan pola makan, gangguan kulit, hingga produksi keringat yang berlebihan.
2. Aspek Psikologis
Gejala stress secara psikis dapat terbagi menjadi beberapa jenis:
 - a. Gejala Kognitif, yaitu stress yang dapat mengganggu proses berpikir seseorang, termasuk masalah pada daya ingat, kemampuan fokus, dan konsentrasi.
 - b. Gejala Emosional, yaitu stress dapat mempengaruhi kestabilan emosi, yang ditandai dengan mudah marah, kecemasan berlebih, serta perasaan sedih hingga depresi.

- c. Gejala Perilaku, yaitu stress dapat berdampak pada perilaku sehari-hari yang dapat memunculkan perilaku negatif, sehingga memicu masalah dalam hubungan interpersonal.

Menurut Taylor (2003) mengutarakan bahwa faktor-faktor stress akademik yakni:

1. Faktor Eksternal

- Waktu dan uang merupakan harta pribadi yang dapat mempengaruhi pemicu stres.
- Pendidikan dan pencapaian pendidikan mempengaruhi cara orang menghadapi situasi stres.
- Dukungan sosial adalah keamanan fisik dan kognitif yang diberikan oleh orang lain.
- Penyebab stres dalam hidup mencakup peristiwa besar dalam hidup, masalah sehari-hari, dan kondisi yang dapat memengaruhi cara Anda menghadapi situasi yang sangat membuat stres.

- b. Faktor internal

Kepribadian meliputi:

- Emosi negatif dapat mempengaruhi keadaan stres dan rasa sakit, kepribadian tahan (resilient personality), dan pemulihan kemampuan untuk melakukan pergantian pemain. Jadilah diri sendiri dan beradaptasi dengan aktivitas baru.
- Optimisme, Optimisme membuat kita lebih efektif dalam menghadapi situasi stres dan mengurangi risiko dan tekanan.
- Kontrol psikologis, perasaan seseorang yang mampu mengendalikan situasi stres dan mampu mengatasi stres secara efektif,
- harga diri, mungkin berhubungan dengan stres dan rasa sakit.
- Strategi coping, strategi coping atau manajemen stres berarti menghadapi situasi sulit, meningkatkan upaya penyelesaian masalah hidup, dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi stres. Ada dua jenis coping: coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang mengarah pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.

Stres akademik mengacu pada stres fisik yang dialami siswa akibat tuntutan akademik dari instruktur dan orang tua atas prestasi akademik yang baik, penyelesaian tugas tepat waktu, kurangnya bimbingan dalam menyelesaikan tugas, aktivitas di rumah, suasana kelas, dll. tekanan emosional. Tidak menguntungkan (Mulya & Indrawati. 2016). Menurut Heiman & Kariv (2005), stres yang disebabkan oleh tekanan tuntutan akademik disebut stres akademik.

Menurut Davidson (2001), penyebab stres akademik antara lain penilaian proses pembelajaran yang monoton, kebisingan yang mengganggu, banyak tugas yang harus diselesaikan, ekspektasi yang terlalu tinggi, ketidakpastian dalam proses pembelajaran, dan kurangnya kendali, dan tuntutan serta kursus yang bersaing.

Menurut Rustam dan Tentama (2020) stres akademik meliputi 4 aspek, diantaranya:

- Fisiologis (Fisik) Tipe ini mengacu pada pengalaman fisik yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi stres, seperti: Rasa lelah, gelisah saat berkomunikasi dengan guru, sakit kepala saat belajar.
- Kognitif (Kognitif) Tipe ini berkaitan dengan analisis situasi stres yang dihadapi, seperti: Misalnya, saya buruk dalam memikirkan semua peluang yang akan datang, dan akhirnya saya memikirkan orang lain saat belajar.
- Perilaku (behavioral) Tipe ini mengacu pada pengalaman karakteristik yang ditunjukkan seseorang ketika mengalami situasi pemicu stres seperti: Menangis, tidak mampu mengomunikasikan masalah yang dialaminya kepada orang lain, dan mengalami hal-hal yang tidak biasa dalam keadaan stres.
- Emosional (emosional) Tipe ini menggambarkan pengalaman emosional seseorang ketika berada dalam situasi stres, merasa tidak berdaya dalam situasi stres, atau memiliki emosi negatif saat belajar (Rustam & Tentama, 2020).

Berikut ini adalah respon yang muncul disaat seseorang mengalami stress akademik menurut Olejnik & Holschuh (2011), yaitu:

1. Pemikiran: tidak percaya diri, sulit konsentrasi, was-was, takut tidak berhasil.
2. Perilaku: susah/sering tidur, banyak/sedikit makan, menarik diri.

3. Respon tubuh: bibir kering, telapak tangan berkeriat, sakit kepala, frekuensi detak jantung meningkat.

SIMPULAN

Berlandaskan pada hasil intervensi yang telah dilaksanakan pada beberapa Mahasiswa Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menangani stress yang dialami mereka. Kami mengintervensi Mahasiswa dengan memberikan pengenalan mengenai stress akademik dan menawarkan beberapa solusi untuk penanganan stress yang dialami. Kurangnya pemahaman Mahasiswa terhadap stress akademik yang dialaminya akan berdampak buruk pada aktifitas yang dijalannya.

Mengacu pada hasil yang telah kami peroleh, para Mahasiswa mengalami stress melalui beragam faktor stress akademik menurut teori Taylor (2003) diantaranya; 1) Waktu dan Uang; 2) Pendidikan; 3) Standar Hidup; 4) Dukungan Sosial; dan 5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari. Dengan didapatkannya pengetahuan mengenai stress, Mahasiswa dapat mengontrol kondisi stress diberbagai situasi.

REFERENSI

- Atkinson, W. (2000). When stress won't go away: trying to reduce workplace stress is fine, experts say, but some stress is just part of the job. How can you prepare employees for inevitable stresses that just won't change?. *HRMagazine*, 45(12), 104-111.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarjal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fayyazi Bordbar, M. R., & Faridhosseini, F. (2012). *Psychoeducation for Bipolar Mood Disorder. Clinical, Research and Treatment Approaches to Affective Disorders*.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (2013). Stress and coping theory applied to the investigation of mass industrial psychogenic illness. In *Mass psychogenic illness* (pp. 237-255). Routledge.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 3(1), 72-89.
- Lukens, E. P. & McFarlane, W. R. (2004). *Journal Brief Treatment and Crisis Intervention Volume 4. Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Consideration for Practice, Research, and Policy*. Oxford University Press.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296-302
- Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln. *Handbook of Qualitative Research*. Newbury Park: Sage, 1994, pp. 643.
- Nist-Olejnisk, S., & Holschuh, J. P. (2011). *College rules!: How to study, survive, and succeed in college*. Ten Speed Press.
- Putri, V. K. H. (2015). *Hubungan antara kemandirian dengan stress akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.3, No.2 (37-48).
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661-667.
- Safaria, S. (2009). *Manajemen Emosi Bumi Aksara*.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health Psychology* (2nd ed). New York: John Wiley and Sons.

- Siswanto. 2007. Kesehatan Mental. Konsep, Cakupan dan Perkembangannya. Yogyakarta: Andi Offset.
- Soep, BS, S., & Sutatminingsih, R. (2009). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Dalam Mengatasi Depresi Postpartum di RSUD Pirngadi Medan. Ilmu Kesehatan Masyarakat, Magister K, 145.
- Struthers, C.W., Perry, R.P. & Menec, V.H. (2000). An Examination of the Relationship Among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. Research in Higher Education, 41, 581–592.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. Guepedia.
- Taylor, A. H. (2003). Physical activity, anxiety, and stress. Physical activity and psychological well-being, 22-52.
- Trisanti, I., & Nurwati, I. (2022). Psikoedukasi pada kecemasan kehamilan. Indonesia Jurnal Kebidanan, 6(2), 99-105.
- Wilks, S.E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. Advances in Social Work, 9(2), 106-125.
- Yusuf, S. (2006). Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama. Pustaka Bani Qurasy.